想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

南怀瑾：“我年轻时，初学打坐，盘着腿也是熬不住，袁老师告诉我：忍耐一点，多熬一下，多受一分罪，多消一分业力。既然可以消业，我便熬下去了。”

一九八〇年十二月禅七开示 宣化上人
万佛圣城每年都有几个禅七，每次七天。每年在弥陀圣诞时，先打一个佛七，然后连着又打三个禅七，为期二十一天。每年参加者，都是有始有终，功德圆满。今年希望参加者，也要贯彻始终，不可半途而废，退出禅堂；否则，前功尽弃，浪费时间，一无所得。

打坐的姿势，要端然正坐，腰要直，头要正，不可前俯，不可后仰，不可左斜，不可右歪，然后结双跏趺坐，就是把左脚放在右腿上，再把右脚搬到左腿上，这才合乎标准。因为结双跏趺坐，容易入定，所以叫「降魔坐」，又叫「金刚坐」，又叫「莲华坐」，这种姿势能消灭无量劫的业障，能了生死，生出无量功德。

在一开始打坐时，必须练习这种基本的坐姿，再调整身体，眼观鼻，鼻观口，口观心，这是控制妄想的秘诀。然后将呼吸调匀，不急不缓，使其自然。这时再参「念佛是谁？」时间久了，就会起作用。

参禅，好像「母鸡孵蛋」一样用功夫。母鸡虽在想鸡子，可是体不离蛋，专心致意在孵蛋。不是孵了五分钟，就跑出去，过了一个时候，又回来孵蛋，不到五分钟又跑了，这种情形，永远孵不出小鸡来。我们参禅打坐也是这样，要念兹在兹，不怕腰酸，不怕腿疼，不怕苦，不怕难。一心一意在参，为什么？参「念佛是谁？」参到山穷水尽，水落石出的时候，便是开悟时。

参禅，又像「龙养珠」一样用工夫。龙时时刻刻保护牠的宝珠，没有不注意不谨慎的时候。所以这个宝珠，一天比一天光明，牠昼夜六时精心的保护。参禅的人，也是这样，时刻不能生杂念。古德说：「一念不生全体现」，可以说妄念不生全体现。没有妄想，就会有所成就。

参禅的人，不想成佛，不想开悟，不想得智慧，只是努力用功，勤加修行，到时候自然会开悟。不可去想什么时候能开悟？如果这样一想，想到无量劫，也不会开悟。在禅堂里，行行坐坐，坐坐行行，时间久了，自然会有成功的机会。所谓「久坐有禅。」

参禅，又好像「猫捕鼠」一样用工夫，要聚精会神守在老鼠洞旁，等待老鼠出来，一爪捕之，不可懈怠，散乱其心就不能注意了。参禅的人，亦复如是，时时刻刻提起正念，不生妄念。这是参禅初步入门的知识。

修道人，不要到南山去找「道」，也不要到北海去找「道」。道，就在你的身边。你能结双跏趺坐，专心致意参禅，这就是道。不要有好高骛远的心，向外驰求去找道，那是永远找不到，舍近求远，到处找困难的事。这就是自找麻烦，自讨苦吃。